

线上线下载耕耘 “开心文化”真惠民

开辟“互联网+开心文化”阵地，建立“开心体育锻炼课堂”，出版《开心文化》系列著作，创设“开心聊天室”……文化学者李元运用线上线下载多种方式，加快推动“开心文化”普惠民众

写在前面

优秀传统文化为中华民族的生息、发展和壮大提供了丰厚的精神滋养，是中华民族傲立于世界东方的软实力。因此，无论过去、现在、抑或将来，都应当珍视优秀传统文化。这其中，既要善于继承，又要创造性转化，不能一股脑儿拿来照搬照抄。

值得欣喜的是，一些有志向、有担当、深钻研、善创新的文化研究学者，汲古融今，独出机杼开辟出全新的文化体系和传播运行方式，给社会民众以深刻影响。由文化学者李元研创出的“开心文化”，就是其中的一个“风向标”和“新灯塔”。



心仁公飞 道显多维 笑对人生 才能更美

“开心文化”标识

□ 徐国信 文/图

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”这句话，映照文化学者李元研究推动“开心文化”科学体系的坚定心志。众所周知，创新不易，犹如千军万马挤独木桥；普及不易，少不得“聚四海之气，借八方之力”。然而，李元的创新却带给人“开心本天成，妙手偶得之”的感觉，而普及也是简单地遵循“心宽路宽，心大福大”，恰恰这样的自然和如意，吸引了众多“开心粉丝”前来学习实践。

如今，历经岁月积淀的“开心文化”，已形成扎实的理论体系、行之有效的开心体育锻炼方法，如同“荷花定律”一般，在许多地方、许多中间产生深远的影响。特别是“开心文化”中涉及的执政智慧、修身养性、开窍开智等内容，紧紧抓住“天人合一”“以人为本”的根本，引导人们懂得“小我”与“大我”的关系，树立积极向上的人生价值观，为社会作出更多有意义、有价值的事。

眼下，李元获任中国投资协会生态产业专委会常务理事，得以在更高平台、更广阔的视野中扬帆济世、逐梦希望。

“开心聊天室”模式引人入胜

说到聊天，大家都不陌生。从释义上看，它是“以轻松随便的方式谈话，不拘礼仪，不受拘束地交谈。”很多人喜欢烦恼，没有人不希望地球村平安。但现实中偏偏存在很多不平安的因素，究其原因在于大家没有尊重一些自然的、应有的规律，缺乏耐心。人与自然、人与人之间，本来是互帮互爱的，不应该互相伤害。这启发我们要磨心炼性，顶着风雨走，迎着困难上，磨去小我，成就大我。”

生活中，李元对一些事物的见解别具一格，常常是“意料之外，情理之中”“看似寻常，实则奇崛”。比如，看似简单的“聊天”二字，在他眼里别有洞天，聊的就是“天”，聊出天心天意，引导人们知天、敬天、遵从自然。“古时候有‘天人合一’的说法，告诉人们要敬天信天，遵循阴阳平衡，其实这也是尊重大自然，尊重我们生存的环境。世界上上尊权夺势引发战争的

情况屡见不鲜，私挖滥采破坏青山绿水的例子比比皆是，为加快发展工业而透支地球资源的现象也不乏其例。破坏了自然的和谐，人类就难免会受到惩罚，就会有不良天气气候，就会有各种不明病毒的侵犯等。所以，人们要约束自己的欲望，把心静下来、定下来，真正认清自己该干什么，不该干什么。对已犯的错误，关键要认错、改错，不能一错再错，错上加错。”

不少人在跟李元聊天中，都会虔诚地向他请教一个看似简单的问题——“如何才能提高个人的修养？”对此，李元言简意赅，“认真认真再认真，谦下谦下再谦下，积德积德再积德。越厚朴越能返璞归真，越心宽越不会有卡顿，越心静越不愿做越规之事。”李元还以吃鸡蛋、种苹果、吃葱等形象直观的方式，阐释人该怎样面对困难、聚精会神、埋头苦干，个中道理常给人醍醐灌顶、豁然开朗之感。

在上海大华福利院，李元跟一些退休老人聊天时谈道，“退休不仅是退下来休息的，更是要退下来好好修炼的，将过去的经历好好地提纯，把过去想不开的事想开了，过去不理解的事理解了，就能活出本真的自我，给正在工作的同志们树起榜样。”一些老人听完李元的话后，发自内心的表示，“人生在世难免遇到各种各样的事，即使退休也会有这样那样的不甘，如果心里出现‘贪嗔痴’这三座大山，日子就会过乱了。听了李元老师的讲解，总算知道怎样看破自己、放下自己，把余生投入到追求开心和有意义的事上去。”“‘听君一席话，胜读十年书’，有些道理看似懂，实际不太懂；有些事，看似能做好，实则做不到。这其中都是有时机因素的。听李元老师这么形象地讲‘开心文化’，让我感到总算活明白了。”

多年来，李元应邀到过包括学校、社区、工厂、部队、敬老院等地讲解“开心文化”，他不需要准备讲义讲稿，也不需要提前进行彩排，不论是讲传统故事和现实故事，还是讲佛释道的内涵和释义，他旁征博引，取材自然，娓娓道来，让听众甘之若饴，衷心点赞。

很多人颇感好奇，是怎样的成长经历积淀出李元的学识和修养？其实，从其曾撰写的一段话中就可一目了然，“岚山初中生，差点是白丁。一亩二分地，现在还务农。努力开窍后，智慧如泉涌。通达佛释道，明心见本性。创新新文化，开心利有情。诚信讲道义，人人都高兴。和谐自然美，家

家享太平。”

从一位农民到受人敬重的文化学者，李元的经历，恰恰也证明了圣贤孟子那句励志箴言：“人人皆可以为尧舜。”

《开心文化》著作匠心独具

由中国文联出版社出版的李元著作《开心文化》，现已出版16卷。李元近期撰写整理的《皆大欢喜》著作也即将付梓。再加上由李元学生整理的关于“开心文化”的讲义和故事等，已俨然形成了一个“开心文化智慧宝库”。

打开《开心文化》系列著作，读者会发现从提炼主题到布局谋篇再到遣词造句，文章都颇有讲究，思想性、针对性和可读性体现得自然得体。有时，像诗歌一样的表达方式，给人以阅读的节奏感和美感，比如，其中谈道，“能活明白至关重要，人人都想真正美好。处世坦然开合有度，性情温和不急不躁。看谁都能顺心顺眼，大度能容喜上眉梢。在哪都能开开心心，随时随处皆可逍遥。起心动念先为他人，为国为民从不心焦。始终保持欢喜心态，能利大众才觉自豪。如是养成良好习惯，不想得到也能得道。积德行善放在首位，自然而然就能开窍。”有时，文章单刀直入，说理简明透彻，“投机取巧如果盛行，肯定源自利欲熏心。心中若被物欲填满，再有权势也会蠢笨。善恶到头终会有报，快乐体验天道酬勤。”

在《开心文化》著作中，记录了一些学生接触“开心文化”的体会，有的学生谈道，李元老师创造了一个书法形式、一体四字的“心”字，成了“开心文化”特有的标识。从“心”字变化的形状中，我们可以看到心、仁、公、飞四个字，蕴含着人们做一切事业成功的四个必备条件。做事必须用心，用心还要有仁爱之心，有仁爱之心的人必然喜欢为公天下，能为公天下才能放飞心灵，有所作为。有的学生谈道，“这个心字像一个微笑唇对着一个人，意思是说我们要笑对人生。”还有学生谈道，“赠人玫瑰，手留余香。李元老师桃李满天下，他帮助大家从来不要索一分钱，心愿就是让大家开心，让社会和谐。这让我们看到了一位智者思想的高度和灵魂的圣洁。”

文章合为时而著，歌诗合为事而作。如今，《开心文化》著作在广大读者中反响良好，显示出其特有的价值和生命力。从宏观上看，文化是一个国家和民族的软实力，是事

物发展到一定高度的产物，备受大家的关注；从具体层面看，文化充实着人的心灵，可以映照出人的气质形象和精神风貌。因此，创新文化内涵和形式，推动文化的传播渗透，具有重要的历史意义和现实意义。《开心文化》践行了以科学的理论武装人，以正确的舆论引导人，以高尚的精神塑造人，以优秀的作品鼓舞人的要求，为满园芬芳的文化园地，锦绣添香。

有评论人士指出，“我国是文明古国，礼仪之邦，在浩瀚的历史长河中，中国文化展现出的独特内涵让世界为之赞叹。《开心文化》著作如同传统文化的火炬，烛照历史、普惠当下、融和未来，又如同现代文化的一面旗帜，切中了潮流趋势，对引领人们的世界观和价值观裨益良多。我们礼赞《开心文化》对历史文明的传承，对点亮文化新灯塔的贡献。”“从文化中学文化，是耐人寻味的一件事。在《开心文化》著作中，人们往往会去被其中各种各样的‘金句’所吸引，或说理，或讲故事，恰如春风拂面，自然而然地让人走进书的世界，去汲取知识的养分，获得强身健体的方法和窍门，懂得为人处世的深刻道理。现在很多人都变成了‘手机党’，不太喜欢静下心来阅读，如果能翻翻《开心文化》，说不定很快能阅读为悦读，并且对克服‘手机瘾’起到一定作用。”

开心体育锻炼妙趣无穷

说到体育项目，或许人们首先想到的是各种激烈的竞技，抑或繁复的体育器材。但在“开心文化”创设的体育锻炼方法中，取材简单，方法易行，和谐第一，让许多人大呼“开了眼界”“很过瘾”。

不少人结缘李元时，往往遇到的第一关是“垒鸡蛋”。鸡蛋圆溜光滑，能像垒砖头那样摆起来吗？但这样的将信将疑，很快就能在实践中找到答案。经人指点，加上自己慢慢摸索，不借助任何黏合材料，一个鸡蛋上就真能垒起一个鸡蛋甚至两个鸡蛋。最关键的是，这项简单易行且具有挑战性的锻炼方法，吸引着人去尝试第二遍、第三遍、第五遍、第八遍……越垒越有成功信心，越垒越开心。这就是开心垒鸡蛋的神奇奥妙之处。

据了解，开心垒鸡蛋项目是一种入门的凝神聚气法。此训练设置1小时计划，按成功站稳的次数分为五关（120、210、360、810、1200）。“这种方法锻炼耐力的，如果你心力不高，心劲儿不够的话就会放弃。但放弃谁又甘心呢？所以，练着练着，就能提升自己的耐心和毅力，淡化心中的急躁、毛躁和浮躁。人一旦心力提高了，做事就容易不怕困难，百折不挠，就不会轻易放弃，进入负面情绪状态，就会在工作中和生活中更有韧劲、更有激情、更有创造力。”李元说。

另外，开心“跳龙门”锻炼项目，同样非常有趣。实施时，要求全程闭眼，把一颗小玻璃球丢到10米开外的一个很小的龙门洞里边，连续进3颗球方为成功。李元表示，玩玻璃球是很多人小时候的美好回忆，那时候是简单的乐趣，但现在乐趣虽然一样，规则和目的却大不相同。想进球，先要保持平和的心态，相信自己，然后再遵循内心，找好方向，把球发出去。人在闭眼的状态下，感觉和判断就格外冷静和敏锐，待聚精会神在一点上，就很容易实现自己的目标。这个过程，旨在引导人感悟沉静、方向、判断、目标等对人生的意义，从而把学到的东西用到现实工作和生活中去。

在江苏睢宁县岚山镇开心文化基地，有许多小石头，经过开心文化团队在石头上造型、打孔、磨光等，俨然成了一件艺术品似的体育器材，可用做掏弹珠训练的“小龙门”。训练时，用一根小小的如意钩，把龙门洞里的弹珠逐一掏出来。按照龙门洞的不同难度和不同时间要求，设置不同的层级和标准。该项锻炼的秘诀就是专注柔和，难度越高，越要求人平心静气。

李元指出，小龙门训练主要目的是打破人们原来建立在外在事物基础之上的认知，通过激发人们的真心真意，调动每个人的深层自信，从而开发潜能，提高心力与承受力。凡是经过高标准小龙门训练的人，心性脾气都有不同程度的改良，心力提升后，生活、学习、工作与处世为人都会逐步理想化。

除了上述开心体育锻炼法外，还有双手双拍乒乓球、开心投篮球、拍橄榄球、开心推乒乓球等项目，其中打乒乓球不是以自己打赢为目的，而是竭尽全力让对方不落球、不输球，这样的逆向思维、换位思考，教导人懂得付出，乐于助人，以奉献为荣。

开心俯卧撑项目，对大多数人来说是一个从不标准到标准循序渐进的过程，通过训练，大家在逐渐增强骨气的同时，领悟到成长是有过程的，从而更加沉稳，不急不躁。很多人通过多年坚持这项训练，改变了原来底气弱、不自信的状态，增强了毅力骨气，并且逐渐领悟到：要想顶天立地，先要放下自己。

一些社会民众跟李元学习“开心文化”后，体验到很多不可思议的变化，“以前我身体比较差，睡眠上有问题，很多事想不开，越想越难受，整天没精打采的。在李元老师指导下进行开心垒鸡蛋锻炼后，眼界开阔了，心里平静了，感到以前烦恼的事都不叫事儿，垒完鸡蛋后上床就能睡得香。并且，通过端正身体姿势垒鸡蛋，我改变了以前弯腰驼背的习惯。有些坏习惯的养成，就是看不清自己，没有拿出决心和韧性去矫正它。”“我邻居那些老大姐们都是70多岁的人了，过去他们的业余时间不是跑医院就是扯闲篇，现在我看到大家垒鸡蛋、拍球很带劲，既健身又健心，个个精神饱满，在处理家庭关系、邻里关系等方面也更加明理、更能包容了。”“过去我们家孩子学习成绩差，玩电子游戏厉害，节假日也不太爱出去。现在掌握了几项开心体育锻炼法，目标转移了，兴趣改变了，竟然跟

资讯

吹响春季开工“集结号”

安徽庐江县300余家企业恢复生产

本报讯 一年之计在于春。眼下，安徽省合肥市庐江县吹响春季开工“集结号”，300多家企业陆续恢复生产，开足马力生产经营，力争“开门红”。

安徽雅轩羽绒有限公司已连续3年年产值过亿元。今年1月~2月，公司订单比2020年同期增加了20%左右，总体产值达到2000多万元，全年的订单有望增加30%~40%。该公司副总经理许华山介绍：“我们今年还开拓了新的市场，上半年外贸订单大幅度增加，小羽毛漂洋过海，飞得更远了。”

在合肥芸涛鸣汽车零部件制造有限公司车间内，机器轰鸣，流水线上产品鱼贯而下，呈现一派忙碌的景象。该公司负责人李禹介

绍：“春节期间，公司上下都在多做库存，满足客户需求，1月~2月产值做到了800万元。我们争取在2020年的基础上再上一个台阶，向亿元产值目标迈进。”

“我们整个1月份已经完成了将近2000万产值，实现‘开门红’，这让我们对今年完成1.8亿产值有了更大的信心。”安徽德科电气科技有限公司副总经理石斌说，正月初七开工之后，各个生产车间都在加紧生产，赶制一批最新研发的发电机订单。据了解，该公司今年将持续投资5000万元新建二期项目，主攻高端高压大功率发电机电产品，进一步占领国际国内市场。

（徐国信 钱良好）